DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. **Nr. 11.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień czwarty.

1. *Wstecz zwrot, trzy kroki wprzód, w prawo wstecz zwrot.* Ćwiczenie to wykonuje się na jeden rozkaz: wstecz zwot, trzy kroki wprzód, w prawo wstecz zwrot w po—chód!

Post. zasadna, poł. ramion ugięte — prężenie ramion w bok z równoczesnym skłonem głowy wstecz (ruch powolny).

Post. zasadna, poł. ram. w bok (dłońmi do góry) — przenoszenie ram. w pion, z równoczesnem uginanlem kolan do postawy kucznej.

Skłony głowy w lewo i w prawo.

Prężenie ramion w 4 kierunkach głównych. Ćwiczenie wykonuje się z położ. ram. ugięte na rozkaz: ramiona wprzód, w bok, w pion i w dół — pręż! Na każde prężenie i ugięcie przypada 3 sekundy czasu.

Postawa kroczno-zwrócona, położ. ręce na biodra — skłony wstecz i wprzód.

Zakrok na zewnątrz i uginanie tylnej nogi (1—6).

2. *Post. ustalona, położ. ram. w pion — skłon wstecz.* — W skłonie wprzód łukiem z położ. ram. ugięte przed sobą: rzut ramion w bok.

Podpór leżąc przodem, nogi powyż oparte palcami stóp o szczeble drabinki - uginanie ram., a następnie powrót do post. przysiadnej, ręce na biodra.

Zmiana między postawą przysiadną, a kuczną.

3. *Zwieszenie postawne przodem* — naprzemiastronne podnoszenie nogi.

Post. przeciw opadnie siedzaca (pod łatą) — podnoszenie nóg do postawy przewrotnej przodem, poczem wymyk przodem.

Pochód równoważny po łacie (wyskok z wsiadu okrocznego).

4. *Post. przeciw* (łata lub drabinki) wypadna (noga tylna na palcach) położ. ram. wyprężone w pion wskos.

W powyższej postawie: podnoszenie tylnej nogi do położenia poziomego; podnoszenie ramion w kierunku pionowym i uginanie i prężenie ramion.

5. *Post. zasadna*, położ. ram. w bok — wyrzucanie l. (pr.) nogi w bok; post. zasadna, położ. ram. wprzód — wyrzucanie l. (pr.) nogi wprzód.

6. *Post. zasadna*, położ. ram. w pion — naprzemianstronny skłon w bok.

7. *Post. siedząc* na ziemi, położ. ręce na biodra — opadanie tułowia wstecz.

8. *Wypad na zewnątrz wprzód* ze zwrotem tułowia i głowy (med affacering) — l. r. w pion wskos, pr. w dół wskos. Ćwiczenie wykonuje się w dwóch tempach na rozkaz: Wypad lewonóż (prawonóż) na zewnątrz wprzód ze zwrotem tułowia i głowy, lewe (pr.) ramię w pion wskos, prawe (l.) w dół wskos — pręż!

a) Ugina się ramiona t. j. przenosi się je do poł. ram. ugięte.

b) Wykonuje się wypad wprzód na zewnątrz i równocześnie zwrot tułowia w kierunku nogi tylnej, głowę zaś zwraca się w ten sposób, że twarz znajdzie się w kierunku nogi wypadnej. Równocześnie pręży się ramiona w podanych kierunkach, wobec czego utworzą one dwie linie skośue, które w przedłużeniu są do siebie równoległe. Ręka przednia zwrócona jest dłonią do góry, tylna dłonią w dół; ta ostatnia znajduje się nad udem nogi tylnej. Oba barki w tej samej wysokości, ramiona zaś, głowa, barki i nogi na tej samej płaszczyźnie pionowej.

Najzwyklejsze błędy, oprócz błędów popełnianych przy wypadach zwykłych są następujące: a) opuszczanie barku naprzód wysuniętego, b) mimowolny skłon głowy, c) ugięcie tylnej nogi.

9. *Bieg trwały 3 min.*

10. *Post. przeciw*: wspinanie się po szczeblach drabinki sznurowej w pion i w dół (zastęp I.). Wspinanie się po linie skośnej głową do góry (zastęp II.).

11. *a) Przeskok odboczny* z $^1/_4$ obrotem w prawo (lewo) łata podwójna. Początkowo z miejsca, następnie z rozbiegu trzech kroków; *b)* Przeskokl kuczne (siodełka na łacie); *c)* wsiad rozkroczny na grzbiet (koń wzdłuż) — zesiad wstecz do kucznięcia.

12. *Post. kroczna*, mały skłon wstecz, położ. ram. ugięte przed sobą — rzut ram. w bok.

Krok trzytaktowy z rzutem ram. w bok. (Rzut ramion równocześnie z trzecim taktem ruchu nóg).

Przenoszenie ram. przodem w pion, opuszczanie bokiem w dół z równoczesnym zwrotem tułowia (głęboki oddech). Zwrot tułowia wykonuje się równocześnie z przenoszeniem ram. przodem w pion, odwrót do przodu równocześnie z opuszczeniem bokiem w dół (w lewo i prawo).

Hygiena serca.

Najpracowitszym i najpilniejszym narządem naszego organizmu jest serce. Pracuje ono bezustannie w dzień i w nocy od pierwszego do ostatniego tchu życia. Niemowlę w kolebce niema jeszcze wydatnej pracy mięśniowej, niema wielkiej pracy mózgowej, ale płuca — a szczególniej serce jego pracuje intenzywnie, z liczbą 140 uderzeń na minutę, czyli na dobę 200.000, a w roku 70 milionów uderzeń. Serce dorosłego człowieka uderza tylko w połowie tej liczby t. j. około 35 milionów uderzeń na rok. Ta olbrzymia cyfra staje się jeszcze poważniejszą, gdy rozważymy, że każde uderzenie serca przedstawia potężną pracę. Wszak serce wciska wszystką krew do płuc — wciska ją do wszystkich narzędzi i naczyń krwionośnyh najdalszych i najcieńszych ciała ludzkiego. Do tego potrzeba siły i to znącznej. Jeden wykon pracy serca przedstawia siłę, która w jednej sekundzie potrafi na 9 m. daleko posunąć słup krwi w przekroju 1 cm. kwadratowego. I taką to pracę wykonywa serce bezustannie w dzień i w nocy.

Jeżeli zaś pracujemy fizycznie, umysłowo lub trawimy po jedzeniu, uskutecznia serce jeszcze większą pracę. W nocy — gdy spimy — gdy wszystkie członki i niemal wszystkie organa odpoczywają, gdy nawet płuca w oddechu zwolniały i niejako odpoczywają, serce jedno nie przestanie pracować normalnie. Zanim sekunda upłynie, musi się ono skurczyć i rozprężyć.

Cóż więc powinien człowiek wiedzieć i czynić, ażeby serce swoje zachował w zdrowym stanie. Przedewszystkiem przypomnieć

*

sobie należy, że organizm przy średniej ciepłocie powietrza 14° R. i przy średniej pracy potrzebuje dziennie 2 litry wody. Główna praca w przyswojeniu tej masy nie przypada żołądkowi ani jelitom, lecz sercu. Kiedy więc wprowadzimy w organizm więcej, niż 2 litry wody (a ilość tę wprowadzamy w postaci śniadania, zupy, jarzyn, owoców i t. d.), tedy przyczyniamy sercu znaczną pracę.

Oszczędzajmy więc serce przedewszystkiem — nie wprowadzając dużo płynów. Dalej powinniśmy wiedzieć, że każda praca fizyczna niewłaściwie stopniowana, przesada w nasileniu pracy, w sporcie i gimnastyce nieprawidłowo nasila serce i sprowadza niedomagania mięśnia sercowego.

A więc: wystrzegajmy się przesady w pracy fizycznej, w gimnastyce i sporcie — oto druga zasada hygieny serca.

Musimy też pamiętać, że alkohol, kawa, herbata, tytoń szkodzą najwięcej sercu. A więc trzecia zasada: Precz z tymi używkami — a przynajmniej zmniejszyć je do minimum. W końcu i przesadna praca umysłowa i różne stany psychiczne szkodzą sercu, czego częste dowody mamy u ludzi oddających się zapamiętale nauce, piśmiennictwu, sztuce i t. d. O tem winniśmy również pamiętać zawsze i w tym celu urządzić sobie życie względnie pracę, iżby serce niedoznało z niej szkody.

(Naturarzt).

Polskie piśmiennictwo gimnastyczne.

Zebrał *E. C.*

(Dalszy ciąg zbioru drukowanego w »Rocznikach sokolich« od r. 1895—1898).

1897. Schreber Dr. Augerstein Dr. Gimnastyka domowa. Łatwy przewodnik ćwicz. gimnast. bez nauczyciela i przyrządów dla dzieci i dorosłych, zdrowych i chorych. 30 rycin, z dodatkiem ćwicz. piłką. Wydanie II. 8°, str. 38. Warszawa. 1896. Nakł. M. Arcta.

1898. E. Cenar i A. Wallek. Rocznik Sokoli. Kalendarz na rok 1898, rok IV. Lwów. 1898. Nakładem Z. Golloba.

1898. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«. Organ Związku polskiego Sokolstwa rok XVII.

1899. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«. Org. Zw. polskiego Sokolstwa rok XVIII.

1900. Żytny J. Krótki zarys szermierki na szable. Zestawił c. k. porucznik, dyplomowany nauczyciel szermierki i gimnastyki. 8°, str. 63. Lwów. 1900. Nakładem Gazety sportowej. 50 kop.

1900. Cenar E. i Wallek A. Rocznik sokoli. Kalendarz na rok 1899. rok V. Lwów. 1899. Wydane staraniem Z. Golloba.

1900. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«. Org. Związku polskiego Sokolstwa rok XIX.

1901. Cenar E. i Wallek A. Rocznik sokoli. Kalendarz na rok 1900. rok VI. Lwów. 1900. Nakł. adm. Związku pol. Tow. gimn. »Sokół«.

1901. Piasecki Eugeniusz Dr. O sportach zimowych. Odbitka z Przeglądu zakopańskiego. 8⁰, str. 21. Zakopane. 1901, Nakł. Związku przyjaciół Zakopanego.

1901. Cenar Edmund. Gry i zabawy różnych narodów. Systematyczny układ ozdobiony licznemi rycinami i tablicą z przyborami do gier. 8⁰, str. 253. Lwów. 1901. Nakł. Związku polskich Tow. sokolich. Skład gł. Gubrynowicz i Schmidt.

1901. Anderson. Wychowanie fizyczne (zdrowie i siła, wdzięk i harmonia). 8⁰, str. 101. Warszawa. 1901. Nakł. Tow. J. Blocha. 50 kop.

1901. Skowroński R. Dr. Ruch i ćwicz. cielesne. 8⁰, str. 76. Warszawa. 1901. Nakł. M. Arcta. 20 kop.

1901. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«. Org. Zw. P. S. r. XX.

1901. Przyłuski Józef. Odrodzenie młodzieży przez roboty ręczne (slöjd). Własność zastrzeżona. 4⁰, str. 52. Warszawa. 1901. Skł. księg. Szczepkowskiego. 1·20 rb.

1902. Cenar E. Zarzuty A. Mossa w świetle fachowców. 8⁰, str. 68. Lwów. Nakł Zw. sok.

1902. Przewodnik gimnastyczny Sokół. O. Z. P. S. rok XXI.

1902. Chłapowski K. O pojedynkach. 8⁰, str. 30. Poznań. 1902. Nakł. autora. 80 pf.

1902. Brzozowska-Kolberg Antonina. Fizyczne wychowanie dzieci podług Śniadeckiego i innych 16-ka str. 68. Warszawa. 1902. Nakł. M. Arcta.

1902. Wigor. Lawn-tennis. Podręcznik do nauki gry, zawierający wskazówki praktyczne i rady dla grających. 8⁰, str. 54. Warszawa. 1902. Nakł. J. Rokickiego i Sp. 40 kop.

1902. Zasady hygieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia. Z oryginału wydanego przez berliński urząd zdrowia wolny przekład Dr. J. Świętochowskiego z rysunkami w tekście i 2 tablicami. 8⁰, str. 262. Warszawa. 1902, Nakł. Gebethnera i Wolffa, 70 kop.

1902. Piasecki Eug. Dr. Atletyzm a wychowanie. 8⁰, str. 11. Nakładem autora.

1902. Śniadecki Jędrzej. Fizyczne wychowanie.

1902. Tokarski Maryan Dr. Zabawy i gry ruchowe na wolnem powietrzu. Zebrał... lekarz i naucz. gimnast. w III-cim gimnazyum w Krakowie. 16-tka str. V. i 146. Kraków 1902. Spółka wydawnicza polska 1·50 kor.

1902. Piasecki Eug. Dr. Z podróży naukowej do Niemiec i Szwecyi. Odbitka ze Szkoły. 16-tka str. I. i 43. Lwów. 1902.

1903. Lawn-tennis i jego zasady. Z 12 rycinami. Spolszczone według podręczników angielskich i niemieckich. Wydanie II. 8⁰, str. 95. Warszawa. 1903. Wende i Sp.

1903. Piasecki Eug. Dr. Memoryał w sprawie wychowania fizycznego młodzieży. Folio str. 15. Lwów. 1903.

1903. Ćwiczenia rzędowe i regulamin pochodowy. Biblioteka strażacka Nr. 35. Lwów. 1903. Nakładem krajowego Związku straży ochotniczych pożarnych.

1903. Gry w piłkę dla dzieci, młodzieży i starszych osób. Według metody francuskiej. Zeszyt I. Warszawa. 1903. 8⁰, 34. Nakł. Przeglądu tygodniowego. 20 kop.

1903. W. M. W. Perły gier i zabaw towarzyski. Gry umysłowe, towarzyskie, ogrodowe, mowa i znaczenie kwiatów, gry pokojowe i t. d. 8⁰, str. 65. Warszawa. 1903. Nakł. księgarni Warszawskiej Widzyńskiego 30 hal.

1903. Hygiena sportu. Praca zbiorowa sekcyi hygienicznej wystawy sportowej w r. 1903. 8⁰, str. 238. Warszawa. 1903. Skład Wende i Sp. 75 kop.

1903. Serbeński Waleryan Dr. O naglącej potrzebia zorganizowania służby zdrowia. 8⁰, str. 64. Lwów. 1903. Nakładem Tow. hygienicznego.

1903. Cenar Edmund. Plany szczegółowe do nauki gimnastyki w szkołach posp. i wydz. m. Lwowa. 8⁰, str. 82 z 122 rycinami. Lwów. 1903. Nakł. c. k. Rady szk. okręg. lwowskiej.

1903. Bilińska Helena. Plany szczegółowe go nauki gimnast. w żeńskich szkołach lud. i wydz. m. Lwowa. Opracowała na podstawie planów E. Cenara. Lwów. 1903. 4⁰, str. 10. Nakładem c. k. Rady szkolnej okręg.

1903. Rozkazy i wskazówki na IV. Zlot Sokolstwa polskiego we Lwowie w d. 28 i 29 czerwca. Lwów. 1903. 16-tka str. 72. Nakładem Związku sokolego.

1903. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«, O. Zw. P. S. rok XXII.

1904. Piasecki Eug. Dr. Zasady wychowania fizycznego. Biblioteka podręczników Nr. 2. 16-tka str. 127. Kraków. Nakładem D. E. Friedleina.

1904. Cenar Edmund. Ćwicz. rzędowe. Korowody. 8⁰, str. 32. Lwów. 1904. Nakł. Związku polsk. Tow. gimn. Sokół.

1904. Plany szczegółowe do nauki gimnastyki w żeńskich szkołach ludowych i wydz. m. Lwowa zmienione przez specyalną Komisyę na podstawie poczynionych doświadczeń. Wydanie II. Lwów. 1904. Nakł. c. k. Raoy szkol. okręg.

1904. Przewodnik gimn. »Sokół«. O. Z. T. S. rok XXIII.

1905. Naganowski Edmund. Zdrowa dusza w zdrowem ciele. Przemówienie na zebraniu Tow. zabaw ludu i młodzieży we

Lwowie. 8^0, str. 9. Lwów. 1905. Nakładem Tow. zabaw ludu i młodzieży.

1905. Piasecki Eug. Dr. Igrzyska narodowe. 8^0, str. 18. Lwów. 1905. Nakł. Tow. zabaw ludu i młodzieży.

1905. Schneider Stanisław. Taniec przyszłości. Odczyt Izydory Dunkau. Tłumaczyła S. Zofia. Studyum wstępne skreślił .., 8^0, str. 41. Warszawa. 1905. Skład gł. Gebethner i Wolff. 50 kop.

1905. Karpowicz Stan. Zabawy i gry, jako czynnik wychowawczy. 8^0, str. 62. Warszawa. 1905. Nakł. księg. Naukowej. 40 kop.

1905. Błażek Bolesław. W pocie czoła. Wydawnictwo Tow. zabaw ludu i młodzieży. 8^0, 52. Lwów. 1905. Nakł. księgarni polskiej. 20 hal.

1905. Doliński Leopold P. Tańce nowe. Modernistyczna szkoła tańców. 16-tka str. 38. Kraków. 1905. Skład S. A. Krzyżanowski. 60 hal.

1905. Kuweshima B. H. Dżiu-Dżitsu. Słynna metoda walki japońskiej. 8^0, str. 114. Warszawa. 1905. 1·20 rb.

1905. Groszek Zenon Dr. O gimnastyce zdrowotnej. Odczyt wygłoszony w Sokole. 8^0, str. 16. Głogów. 1905. Nakł. Pow. Tow. zaliczkowego.

1905. Cenar Edmund. Przewodnik do gier i wycieczek popołudniowych. (Podręcznik dla »Przodowników«), 16-tka str. 37. Lwów. 1905. Nakł. c. k. Rady szkolnej okręg.

1S05. Przewodnik gimnastyczny »Sokół«. O. Z. T. S. rok XXIV.

1906. Haucock Irwing. Fizyczne wychowanie w Japonii (Dziudzitsu. Przełożył J. Modzelewski. 18 rycin. 8^0, str. 86. Warszawa. 1906. Gebethner i Wolff. Wydanie popularne. 40 kop.

1906. Winogrodzki Alfred Dr. Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej. Uwagi nad stosunkiem obecnego wychowania umysłowego i fizycznego w naszych szkołach średnich. Sambor. 1906. 8^0, str. 60. Nakł. autora. 1 kor.

1906. Durski Antoni i Durski Jan. Ćwiczenia wspólne. I. układ ćw. wolnych na miejscu. II. lekcye praktyczne, ilustracye, str. 148. Nakł. Związku sokolego.

1906. Hamburger Alfred. Ćwiczenia z oporem.

1906. Rozkazy do musztry, ułożone przez Związkowe Grono nauczycielskie.

1906. Jezierski W. Jak się powinne ubiera dziewczęta w wieku szkolnym. 8^0, str. 11. rycin 11, Warszawa 1906. Księgarnia Naukowa. 10 kop.

1906. Cenar Edmund. Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem. (Gimnastyka dziewcząt i kobiet). 8^0, str. 23. Lwów. 1906. Nakł. Związku polsk. Tow. gimn. Sokół.

1906. Hamburger Alfred. Koń wszerz.

1906. Hemerling Kazimierz. Piłka nożna.

1906. J a n k e O. Zasady hygieny szkolnej. Warszawa. 1906. księg. Narodowa. 1·80 rb.
1906. R e g u l a m i n dla pieszych wycieczek sokolich. Opracowany przez Grono okręgowe, zatwierdzony przez wydział I. Okręgu sokolego. 8^0, str. 14. Kraków. 1906. Nakładem I. Okręgu sokolego.
1906. H a m b u r g e r A l f r e d. Wzory igrzysk i piramid wolnych i na drabinkach. Zeszyt I. 95 tablic.
1906. H e m e r l i n g K a ź. Palant (piłka polska). Prawidła. 16-tka str. 7. Lwów. 1906. Nakł. Tow. zabaw ruchowych.
1906. Przewodnik gimnastyczny »Sokół« O. Zw. P. T. XXV.

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

(Ciąg dalszy).

XX. l e k c y a.

Odmyki.

1. Z wywijania na podudach — odmyk.
2. Z podporu przodem — odmyk podchwytem.
3. Z podporu tyłem — odmyk wstecz.
4. Z podporu przodem — podchwytem odmyk klęczny.
5. Z podpóru przodem — odmyk podchwytem na podbiciu rozkrokiem.
6. Z podporu przodem — odmyk poochwytem nastopowy jednonóż wewnątrz.
7. Z podporu równoważnego wewnątrz — podchwytem odmyk przewlekiem nogi.
8. Z podporu tyłem — odmyk wprzód podchwytem.

XXI. l e k c y a.

Podmyki ponad sznur.

XXII. l e k c y a.

Wywijania + wymyki.

1. Wywijanie ugięte — wspieranie wolne.
2. Tak samo, dwuchwytem w prawo.
3. Tak samo, dwuchwytem w lewo.
4. Tak samo, podchwytem.
5. Wywijanie proste, wspieranie wolne.

6. Wywijanie proste podchwytem, wychwyt.
7. Tak samo, dwuchwytem w lewo.
8. Tak samo, dwuchwytem w prawo.

XXIII. lekcya.

Wymyki + kołowroty.

1. Zamachem, wymyk — kołowrót przodem wstecz.
2. Zamachem, wymyk tyłem — kołowrót tyłem wprzód.
3. Zamachem wymyk — kołowrót przodem wprzód.
4. Zamachem. wymyk — kołowrót odmachem.
5. Zamachem, wymyk podudem prawem zewnątrz — kołowrót podudem wstecz.
6. Tak samo przeciwnie.
7. Zamachem, wymyk podudem prawem wewnątrz — zmiana chwytu na podchwyt — kołowrót podudem wprzód.
8. Tak samo przeciwnie.

XXIV. lekcya.

Przemyki + Wymyki.

1. Z naskoku, przemyk — wymyk.
2. Tak samo, ze zwieszenia.
3. Z naskoku, przemyk — wymyk tyłem.
4. Tak samo, ze zwieszenia.
5. Z naskoku, przemyk — wymyk podudem prawem zewn.
6. Tak samo, przemyk — wymyk podudem lewem zewnątrz.
7. Ze zwieszenia, przemyk — wymyk podudem pr. wewnątrz.
8. Tak samo, przemyk — wymyk podudem lewem wewnątrz.

XXV. lekcya.

Przemyki + wspierania.

1. Z naskoku, przemyk — wspieranie podudem zewnątrz.
2. Z naskoku, przemyk — wspieranie podudem wewnątrz.
3. Ze zwieszenia, przemyk — wspieranie wychwytem.
4. Ze zwieszenia, przemyk — wspieranie wolne.
5. Zamachem, przemyk tyłem złudny — spad do zwieszenia przewrotnego — przodem wspieranie wychwytem.
6. Zamachem, przemyk olbrzymi — wspieranie wolne.
7. Ze zwieszenia, przemyk — wspieranie podudami wewnątrz.
8. Ze zwieszenia, przemyk — wspieranie okrakiem wewnątrz — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem.

II. Stopień trudności.

I. lekcya.

Zmiany zwieszeń.

1. Zwieszenie proste nachwytem, ręce podal — równorącz, ręce pobliż podchwytem.
2. Zwieszenie proste podchwytem, ręce podal — równorącz, ręce pobliż nachwytem.
3. Zwieszenie proste podchwytem, ręce podal — równorącz, zwieszenie nachwytem, ręce skrzyżnie.
4. Zwieszenie podchwytem (ugięte), ręce skrzyżnie — równorącz, zwieszenie proste nachwytem, ręce podal — równorącz, zwieszenie ugięte podchwytem, ręce pobliż.
5. Ze zwieszenia leworącz — zwieszenie leżąc prawem podudem w prawo.
6. Tak samo, przeciwnie.
7. Ze zwieszenia leworącz — zwieszenie leżąc na obu podudach w prawo.
8. Tak samo. przeciwnie.

II. lekcya.

Wywijania.

1. Z naskoku, wywijanie, zeskok w tylnym zamachu.
2. Tak samo, zeskok łukiem (w przednim zamachu).
3. Wywijania podmykiem.
4. Wywijanie na podudach (wolne).
5. Ze zwieszenia, wywijanie, w tylnym zamachu dwuchwyt w lewo.
6. Tak samo, dwuchwyt w prawo.
7. Wywijanie, w tylnym zamachu, klaśnij w dłonie.
8. Wywijanie, w podporze powyż.

III. lekcya.

Wymyki.

1. W tylnym zamachu, wymyk prawem podudem zewnątrz.
2. Tak samo, lewem podudem węwnątrz.
3. Tak samo, lewem podudem zewnątrz.
4. Tak samo, prawem podudem wewnątrz.
5. Zamachem, wymyk tyłem podchwytem.
6. Zamachem, wymyk przodem, o krzyżach w łuk wygiętych.
7. Z naskoku, wymyk leworącz.
8. Ze zwieszenia, wymyk praworącz.

IV. lekcya.

Wspierania.

1. Zamachem, wychwyt podchwytem.
2. Zamachem, wypieranie podudem zewnątrz, od przodu drążka.
3. Zamachem, wychwyt tyłem podchwytem.
4. Zamachem, wychwyt tyłem nachwytem.
5. Zamachem, wspieranie wolne podchwytem.
6. Zamachem, wspieranie wolne nachwytem o krzyżach w łuk wygiętych.
7. Z naskoku, wychwyt tyłem nachwytem.
8. Z naskoku, wychwyt jednorącz.

V. lekcya.

Przemyki.

1. Przemyk, z naskoku do zeskoku.
2. Przemyk, ze zwieszania do zeskoku.
3. Przemyk, ze zwieszenia do zwieszenia.
4. Zamachem, przemyk tyłem.
5. Zamachem, przemyk przodem.
6. Zamachem, przemyk tyłem złudny.
7. Ze zwieszenia, przemyk — przemyk tyłem.
8. Ze zwieszenia przewrotnego przodem — przemyk tyłem.

VI. lekcya.

Kołowroty.

1. Dwuchwytem w lewo, kołowrót wprzód na prawem podudziu (od tyłu) i prawem przedstopiu (od przodu).
2. Kołowrót wolny na podudach wstecz.
3. Kołowrót wolny na podudziu wstecz, z przewieszeniem drugiej nogi.
4. Kołowrót nastopowy rozkrokiem wstecz (nachwytem).
5. Kołowrót nastopowy spojony wprzód pochwytem.
6. Kołowrót na przedstopiach rozkrokiem podchwytem wprzód.
7. Kołowrót olbrzymi nachwytem wstecz.
6\. Kołowrót olbrzymi podchwytem wprzód.

VII. lekcya.

Woltyże kuczne.

1. Półkole kuczne prawą.
2. Tak samo, lewą.
3. Kuczka do podporu tyłem.

4. Kuczka do poziomki nóg.
5. Kuczka wstecz.
6. Kuczka do podporu tyłem.
7. Nożyce kuczne.
8. Kuczka ze stania prostego na rękach.

VIII. lekcya.

Woltyże rozkroczne.

1. Ze zamachu przerzutnego, wyskok rozkroczny.
2. Ze zamachu przerzutnego, rozkroczka.
3. Z podporu tyłem — wyskok rozkroczny.
4. Ze zamachu przerzutnego — rozkoczka do podporu tyłem.
5. Że zamachu przerzutnego — rozkroczka do poziomki nóg.
6. Koło rozkroczne.
7. Rozkroczka — ze stania prostego na rękach.

IX. lekcya.

Woltyże okroczne.

1. Półkole okroczne prawą.
2. Tak samo, lewą.
3. Koło okroczne prawą.
4. Koło okroczne lewą.
5. Z podporu tyłem — półkole okroczne prawą.
6. Tak samo, lewą.
7. Z podporu tyłem — koło okroczne prawą.
8. Tak samo, lewą. (C. d. n.).

Przepisy i wskazówki dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki

do szkół średnich i seminar. nauczycielskich *).

I.

Rozporządzenie c. k. Ministra wyznań i oświecenia z dnia 20. stycznia 1873 do L. 12.937 odnoszące się do ustanowienia we Lwowie komisyi egzaminacyjnej dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i seminaryach nauczycielskich.

Uwzględniając przez c. k. Radę szkolną krajową galicyjską przedłożone okoliczności — ustanawia się we Lwowie komisyę egzaminacyjną dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i seminaryach nauczycielskich — z zachowaniem tych sa-

*) Z uwagi na liczne zapytania — podajemy powyższe rozporz.

mych przepisów egzaminacyjnych, które rozporządzeniem Ministeryalnem z dnia 10 wrześnie 1870 L. 9.167 (Verordnungsblatt Nr. 132) ogłoszono.

II.

Rozporządzenie c. k. Ministra wyznań i oświecenia z dnia 10. września 1870 L. 9.467, podające do wiadomości przepisy względem egzaminów z kandydatami na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i zakładach do kształcenia nauczycieli.

§. 1. Uzdolnienie do nauczania. Kto chce wykonywać urząd nauczyciela gimnastyki, w szkole średniej lub w seminaryum nauczycielskiem, winien postarać się o świadectwo uzdolnienia na nauczyciela, i w tym celu złożyć egzamin, przed komisyą do tego ustanowioną.

§. 2. Komisya egzaminacyjna. Minister oświecenia mianuje przewodniczącego, jego zastępcę i kilku specyalnie wykształconych egzaminatorów, członkami tej komisyi na przeciąg lat trzech, po upływie których albo inni, albo ci sami powtórnie zamianowani być mogą.

§. 3. Podania o przypuszczenie do egzaminu. O przypuszczenie do egzaminu kandydaci mają prosić komisyę pomienioną, a przytem:

1. skreślić swój bieg życia;

2. udowodnić, że skończyli szkołę średnią lub seminaryum nauczycielskie;

3. wymienić w jakim języku nauczać będą.

O przypuszczeniu do egzaminu rozstrzyga przewodniczący. Kandydaci nieprzypuszczeni mogą odwołać się do minist. oświecenia.

§. 4. Egzamin. Celem egzaminu jest przekonać się, czy kandydat posiada wymagane wykształcenie intelektualne, potrzebną wprawę w ćwiczeniach gimnastycznych w szkole używanych, i racyonalną metodę nauczania.

§. 5. Podział egzaminu. Egzamin dzieli się na teoretyczny i praktyczny, pierwszy zaś jest pisemny i ustny.

Przy egzaminie teoretycznym kandydat ma udowodnić:

1. dostateczny stopień wykształcenia ogólnego;

2. dokładną znajomość wszystkiego, co należy do gimnastyki, a mianowicie:

a) ogólną znajomość historyi rozwoju gimnastyki,

b) znajomość zadania nauki gimnastyki i jej celów;

c) znajomość nowszych systemów Jahn-Eiselena i Spiesa;

d) ogólną znajomość literatury gimnastycznej;

e) dokładną znajomość gimnastycznego słownictwa;

f) znajomość pod względem technicznym, urządzenia przyborów i przyrządów, używanych do ćwiczeń, tudzież

g) znajomość urządzania zakładów gimnastycznych.

3. znajomość ciała ludzkiego pod względem anatomicznym i fizyologicznym a w szczególności:

a) znajomość układu kości, jako podstawy narządu ruchu: kości, czaszki, łączenia się kości wogóle, a stawów w szczególności;

b) znajomość układu mięśniowego, stosunku ich warstw i działalności najważniejszych mięśni, tudzież ich ugrupowania, według członków i ich ruchu;

c) znajomość narządów oddechania i trawienia, najważniejszych zasad czynności wyżywienia i przetwarzania, jakoteż układu naczyń krwionośnych i układu nerwowego;

d) znajomość nauki zdrowia (hygiena), o ile ta znajduje zastosowanie przy ćwiczeniach gimnastycznych i wiadomości tyczących się udzielania pierwszej pomocy w razie nieszczęśliwych wypadków.

§. 6. Egzamin pisemny. Egzamin pisemny (klauzurowy) stanowi zadanie, które kandydat winien wypracować pod dozorem osoby przeznaczonej przez komisyę egzaminacyjną. Temat ma być wzięty z wiadomości przepisanych do egzaminu teoretycznego, a jego wybór pozostawia się komisyi egzaminacyjnej.

Wydając sąd o wypracowaniu pisemnem, należy mieć wzgląd nietylko na jasność myśli i przedstawienia rzeczy, lecz zarazem i na poprawność stylu i biegłość.

§. 7. Egzamin ustny. Kandydat może być dopiero wtedy przypuszczony do egzaminu ustnego, gdy komisya egzaminacyjna uzna, że jego wypracowanie klauzurowe jest dostateczne.

§. 8. Egzamin praktyczny. Egzamin praktyczny odbywa z kandydatem jeden z członków komisyi w zakładzie gimnastycznym.

Na egzaminie takim kandydat ma okazać, że posiada racyonalną metodę nauczania, tudzież biegłość w ćwiczeniach wolnych i gimnastyce na przyrządach.

Jeżeli kandydat chce uzyskać także i kwalifikacyę do zakładów kształcenia nauczycielek, winien nadto udowodnić, że zasady i właściwości gimnastyki dla dziewcząt są mu także znane.

§. 9. Świadectwa odbytego egzaminu. Po odbyciu wszystkich części egzaminu komisya wydaje uchwały i w osobnym protokole orzeka, z jakim skutkiem kandydat złożył egzamin.

Jeżeli kandydat złoży egzamin, wystawione mu będzie świadectwo, podpisane przez przewodniczącego i egzaminatorów, w którem należy dokładnie zapisać imię i nazwisko kandydata, miejsce urodzenia, odbyte nauki szkolne, tudzież rezultat poszczególnych części egzaminu, a w końcu wyrazić dobitnie, czy ze względu na złożone dowody swojej biegłości, okazał się »uzdolnionym«, czy też »znamienicie uzdolnionym« do nauczania gimnastyki.

Jeżeli kandydat jest także uzdolnionym i do udzielania gimnastyki dziewczętom, należy wspomnieć o tem wyraźnie w świadectwie.

§. 10. Odrzucenie. Kandydaci, którzy nie złożą egzaminu, będą o tem zawiadomieni pisemnie, jakoteż kiedy będą mogli ponowić takowy. Wyznaczenie terminu należy do komisyi.

§. 11. Ponowienie egzaminu. Komisya może tylko raz pozwolić odrzuconemu kandydatowi ponowić egzamin.

Pozwolenie dalszego ponowienia, zastrzega się ministrowi oświecenia.

§. 12. Taksy. Przed przystąpieniem do egzaminu kandydat winien złożyć taksę w kwocie 10 zł. (patrz niżej).

Ponawiając egzamin składa się taksę powtornie.

§. 13. Władza przełożona. Komisya egzaminacyjna podlega bezpośrednio ministrowi oświecenia.

§. 14. Regulamin czynności. Przewodniczący a względnie jego zastępca, ma załatwiać wszystkie czynności i kierować sprawami egzaminów.

Po upływie każdego roku przewodniczący składa ministrowi oświecenia wraz z protokołami sprawozdanie o rezultacie egzaminów, w którem mają być wymienione dokładnie czynności każdego z członków komisyi przy tych egzaminach.

§. 15. Uwolnienie od egzaminu. Minister oświecenia po wysłuchaniu zdania komisyi egzaminacyjnej, może uwolnić od egzaminu całkiem lub częściowo tych nauczycieli gimnastyki, którzy przynajmniej lat 5 udzielali samodzielnie z dobrym skutkiem praktycznej nauki gimnastyki i dali przytem dowody szczególnego uzdolnienia do nauczania.

III.

Rozporządzenie c. k. Ministra wyznań i oświecenia z dnia 18. sierpnia 1878 L. 13.584, dotyczące taksy za egzamina z gimnastyki i muzyki na nauczycieli w szkołach średnich i seminaryach nauczycielskich, jak również stenografii w szkołach w ogóle.

Odnośnie do taksy egzaminacyjnej uiszczanej przez kandydatów na nauczycieli gimnastyki i muzyki w szkołach średnich i sem. nauczycielskich i na nauczycieli stenografii w szkołach wogóle, postanawia się co następuje:

a) Każdy kandydat na nauczyciela gimnastyki i muzyki winien złożyć 15 zł., zaś kandydat na nauczyciela stenografii 10 zł. taksy egzaminacyjnej.

Taksę tę składa się przed rozpoczęciem egzaminu w ręce komisyi egzaminacyjnej, a przy powtórnym lub uzupełniającym (z muzyki) egzaminie musi być na nowo uiszczoną.

b) Z taks, które wpływały, opędza każda komisya w pierwszym rzędzie wydatki na potrzeby kancelaryjne, remuneracye pisarza i sługi.

Oznaczenie wysokości tych remuneracyi należy do komisyi egzaminacyjnej.

Pozostałą resztę należy po terminie egzaminacyjnym lub z końcem roku szkolnego rozdzielić pomiędzy przewodniczącego i członków komisyi z uwzględnieniem rozmiarów zatrudnienia osobistego przy egzaminie.

Repartycyą przeprowadza przewodniczący i podaje ją do wiadomości członkom komisyi na posiedzeniu lub circulandum i każdemu przynależną kwotę wypłaci.

Ustanowienie szczegółowych zarządzeń pozostawia się każdej komisyi do woli.

Niniejsze rozporządzenie weszło w życie z początkiem roku szkolnego 1878/9.

Kronika.

— **Opieka zdrowia młodzieży w Londynie.** Miasto Londyn stworzył przed laty w 37 parkach miejskich: 510 kortów tennisowych dla młodzieży. Grający otrzymują do gry siatkę i piłki (rakiety mają mieć własne). Nad kortami, porządkiem gry, zachowaniem się młodzieży czuwają dozorcy, którzy nawet instruują w grze. W 29 parkach urządzono ponadto 434 boisk do krikieta, 200 boisk do footballu, 52 boisk do »Bowling greeny« (bilard na murawie), stara gra angiclska. Do hockeya założono 42 boisk (ulubiona gra dziewcząt), a 24 boisk do gry »quoits« (rodzaj rzutu dyskiem). W 6 parkach zalożono stacye wioślarskie, pływackie a w zimie tory ślizgawkowe. W 16 parkach stworzono boiska do krokietu, 5 boisk olbrzymich do gry »Golf«, a 5 do gry »Lacrosse« (odmiana footballu). Oprócz tego na licznych miejscach parków umieszczono przyrządy gimnastyczne, jak: drążki, poręcze, huśtawki i t. p. — Wszędzie postarano się o wodę do picia i wzorową czystość.

(Vych. těl.).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie. ulica Lindego l. 4.